NORRIS,CH; Norris, Christopher M.

Guía completa de los estiramientos,La

Cuando pensamos en la forma física, solemos reparar primero en la resistencia aerobia por los beneficios asociados para el corazón y el sistema circulatorio y, en segundo lugar, en el tono de los músculos por su efecto sobre el aspecto general del cuerpo, ya que los cuerpos delgados y atléticos están de moda. Pero la flexibilidad también es de vital importancia para la salud del sistema locomotor en particular.

Siguiendo esta premisa, este libro es una combinación de una profunda base científica, que precede a la descripción de los ejercicios, y de muchísimos ejercicios. Además, el autor informa sobre los desequilibrios musculares, detallando las últimas investigaciones sobre estiramientos. Los ejercicios individuales se ilustran con dibujos para clarificar las posiciones del cuerpo.

Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Estiramientos
Orrialdeak	282
Neurria	215x150x mm.
Pisua	440
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480195331
PVP	11,50 €
PVP,BEZik gabe	11,06 €

9788480195331